日々の実践のためのワンポイント

◆ *One Point Lecture* ◆

持戒

（前編）



「破戒したら怖い。破戒しちゃ、駄目だぞ」

——鏡暉リンポチェ猊下がサマナ・信徒の皆さんに伝えたいこととして、表紙のお言葉と同時にくださったメッセージです。

出家修行においてはもちろん、在家の修行においても、戒を守ることがどれほど重要なことか、戒を破ってしまうと修行を進める上でいかに大きなダメージを受けるか、経験したことがある方も多いのではないでしょうか。

五戒とは——不殺生・不偸盗・不邪淫・不妄語・不飲酒の五つの戒めをいいます。

十戒とは——不殺生・不偸盗・不邪淫・不妄語・不綺語・不悪口・不両舌・不慳貪・不瞋恚・不邪見の十の戒めをいいます。

皆さんは、戒律の内容や言葉を知っているだけではなく、その意義を考えながらしっかり実践できていますか？

今回のこのコーナーでは持戒について取り上げます。いつものように戒とは何か、持戒がもたらすメリット、そして具体的な持戒の実践方法について学んでいきましょう。

1　戒とは

●戒を守らないとどうなるか

戒を知っていても知らなくても、戒に触れる行為は経験の構成として蓄積され、いつかその果を現わします。これまでに蓄積したカルマが今生で現象化すると、例えば、五戒に触れる行為は今生で次のような果を招くことになります。

例えば殺生のカルマの顕現(けんげん)である病み、あるいはケガといったようなかたちで返る。あるいは偸盗のカルマは、盗まれる、あるいは貧しくなるといったかたちで返る。邪淫のカルマについては、対人関係が悪くなるといったかたちで返る。嘘については、信頼を失うといったかたちで返る。そして、酒については、突飛な失敗を行なうといったかたちで返ると。こういう現象が返るはずである。

（九〇年十二月二十二日　札幌支部）

もちろん、これらのカルマの果報が今生で現われなかった場合（多くの人はそうなのですが）、蓄積されたカルマの総量が来世を決定することになります。

殺生・偸盗・邪淫・妄語・飲酒——これらのカルマが優位で転生する世界はどの世界か、もうおわかりですね。殺生は地獄、偸盗は低級霊域、邪淫は人間界、妄語は動物界、飲酒は意識堕落天へのきずなを強めます。（十戒で戒められている十の悪業）についても同様に考えてみてください。戒を守らずに生きていると、それらの世界へ至る身・口・意のカルマを積み続けることになるのです。

●持戒の目的

戒を守らないことは怖いことです。けれども「守らないと怖いから」ではなく、もっと積極的に戒を守っていきたいですね。では次に「なぜ戒を守る必要があるのか」という角度から見てみましょう。

◆身・口・意の方向の規定

なぜ戒律を守る必要があるのかというと、それは**身の行ないや言葉の行ない、これをしっかりと一つの方向に向け、データとしてけがれたものを捨断する、そしてそれによって、心に要素の集合における一つの規定を設けると。**

（九二年五月二十三日　スリランカ・ベントタビーチホテルの浜辺）

◆魔境に入らないために

例えば、東京から大阪に行くとしようね。もしわたしたちが道路地図を持っていなかったら行けるか。どうだ。そして、その途中に会う人たちが、大阪までの道筋を知らなかったらどうだ。いや、言い方を換えよう。東京から大阪まで行く道筋を知っているのがグルで、いや、グル以外しかいなかったらどうする。そして、そのグルが「あなたはこ

れをなしなさい」、あるいは「これはなしてはならない」と言ったとしたら。
わたしの敬愛申し上げているね、釈迦牟尼如来はこうおっしゃっている。三千大世界と。ね。わたしたちはその、わずか一つの、そのまた一部に生きているわけだ。ところがだよ、これは、わたしの周りでアストラル体に入っていっている連中がいろいろいるけども、それぞれが、それぞれの印象によって、過去世からのカルマによって、違う世界に入っている。そして、異次元の世界というのは、ピンからキリまであるんだ。もしわたしたちが、最悪になったら、先程ね、おっしゃったように、魔境に入ってしまう。魔界に入ってしまうわけだ。そしてこれは、わたしたちの心にすぎないんだよ、この魔界というものは。だから、その世界に入らないために、持戒、これをみんなに与えるわけだ。

（八七年三月二十日　丹沢）

◆捨断しやすい条件をつくる

ところで、テーラヴァーダの戒律にしろ、あるいはマハーヤーナの戒律にしろ、タントラヤーナ・ヴァジラヤーナの戒律にしろ、目的は何のためにつくられたのでしょうか。

それは七科三十七道品のような、また四念処、下位に結びつける五つのきずな、上位に結びつける五つのきずなの捨断が容易に達成するためにつくられたのです。その証明として、律蔵を見ると、初めの優秀な弟子たちのころには、ほとんどの戒律は成立していませんでした。なぜならば初期の弟子たちは、よく修行をなし、そしてサマディに入り、智慧を得、解脱し、解脱精通見解を具足していたからです。しかし、サキャ神賢の時代においてさえ、時代が進むにつれ弟子たちの煩悩は増大し、五つのとらわれ、五蘊にとらわれるようになり、修行する弟子が少なくなり、そしてその結果サマディに入り、智慧を得、解脱し、解脱精通見解を得る弟子



が少なくなったがゆえに、戒律が多く設定されるようになりました。

（九二年五月二十一日　スリランカ・ＢＭＩＣＨ）

◆身・口・意の浄化

そして、ね、六処を滅するためにはどうしたらいいんだと。ね。名色を滅すると。名色を滅するためにはと。ね。識を滅すると。識を滅するためには行を滅すると。そして、その行を滅するというのは、ね、この行を滅するというのは、止めるのではなくて、**行を最も清らかな状態に、最もクリアな状態にしていくと。で、そこで生じてくるのが八正道なんだよ。あるいは十戒なんだよ。**ね。

例えば、殺生をしない、偸盗をしない、邪淫をしない。これは身の行ないの浄化と。でしょ。ね。あるいは、嘘をつかない、意味のない言葉を話さない、あるいは仲たがいさせる言葉を話さない、悪口を話さないと。これは口の浄化でしょうと。心の中に貪りの心を生じさせないと、嫌悪の心を生じさせないと、あるいは真理を否定する心を生じさせないと。これは心の浄化でしょうと。

（八九年四月三日　富士山総本部道場）

◆瞑想しやすい状態を作る

戒律というものは煩悩を弱め、そし**て禅定のしやすい心の状態あるいは体の状態を作り上げていく。ところが、これで戒律を破ってると、どんどん体、心が瞑想に向かなくなってくる。**

（九〇年七月九日　富士山総本部）

戒はわたしたちを制約するものではなくて、わたしたちが修行しやすい条件をつくりあげていくものなのですね。

さらに、戒はわたしたちのプラーナ、エネルギーをコントロールするのに重要な役割を果たすのでもあります。

◆プラーナを蓄え上昇させる

実際、戒律は何のために行なわれるのだろうか。これはまさに**自分自身の蓄えてきたプラーナ、つまり宗教上の実践によって積んできた善行やあるいは布施・奉仕等で得た、功徳、このプラーナを次の段階へ昇華させる、つまりそのプラーナを漏らさないための実践**ということになる。

（九四年七月十七日　第六サティアン）

◆戒がなければ……

もし、この戒律がなければ、ちょうどそれは大きなプールを所有していて、ね、そのプールの底に穴があいていて、それに対して一生懸命徳という水を入れたとしても、そのプールがいっぱいにならないのと同じである。

（九一年九月十五日　横浜支部）

◆プラーナを中央管に導く

わたしたちの、例えば身体に七万二千本のナーディーが存在すると。七万二千本のナーディーの中の、最終的に

は中央気道へとプラーナを導き入れたいと。そしてこの七万二千本のナーディーは、それぞれの観念によってプラーナが動いていると。とするならば、中央管にプラーナを入れるためには、これとこれとこれとこれとこれとこれとこれとこれのプラーナの流れを阻害する必要があると。プラーナの阻害というのは、まさに意識において枠組みを設けることとなると。そして中央管にプラーナが流れ込むことだけを肯定するとするならば、それは戒によって制御するしか方法がないわけである。このようなかたちで規制、つまり戒というものが存在する。

（九四年二月二十日　第四サティアン）

●戒とは何か

「戒」というものの役割や必要性がかなりおわかりいただけたかと思いますが、ここでもう少し、「戒とは何か」について説かれた説法を見ておきましょう。

◆戒はガードレール

律、これは戒律のことである。まあ在家信徒の場合は、オウム真理教でも十の戒めを説いているが、実際には三百、四百といった戒律が存在している。（中略）律は、道筋を外れないためのガードレールということになろう。

（九〇年十二月八日　京都支部）

◆神々への道を確定させる

戒律とは傾向の決定、あるいは、戒律とは道筋の決定ということができます。

わたしたちはこの人生を生きる上において、自由に、自分自身の意志によっ

One Point Lecture

て選択して生きているように考えています。しかし、実際はそうではありません。それはちょうど、次のシチュエーションを考えれば理解できることです。

ここに一頭の熊がいると。その熊は、冬眠前で、おなかをすかしていると。目の前に川があり、その川の中をサケが泳いでいると。当然熊は躊躇なくこのサケを襲い、捕まえ、食べることでしょう。あなた方はこう考えるだろう、「熊は空腹である。そして目の前にあるサケが存在し、それを捕まえ、食べることができたから良かった」と。しかしこのとき、よく考えてみると、いくつかの条件が存在しています。つまり、

・熊は空腹であった。
・冬眠前で、おなかにたくさんの食べ物を蓄える必要があった。
・目の前にサケの泳いでいる川が存在した。

このような条件を繰り返し繰り返し活用することにより、わたしたちの経験というものは構築されます。そして、この傾向により熊は、また来世、熊に生まれ変わる可能性が強くなるのです。

そして戒律の遵守とは**「一体神々とはどのような状態であるのか。その心の働きはどのような状態であるのか。その言葉はどのような言葉を話すのか。その行動はどのような行動をなすのか」、これらをまずアナライズし、そしてその道一つ一つ確定させる作業、これが戒律なのです。**

例えば神の言葉というものは大変な力が存在します。これは聖書にもうたわれていることです。つまり、神の言葉とはこの世の中にその現象を現わす力なのです。つまりあなた方が、神の言葉と同じように、力強くこの世の中に、あなた方が発した言葉が現象化するための条件、これが四つの言葉の戒律の遵守なのです。

例えば不妄語、嘘をつかない。神は嘘をつきません。したがってすべての予言が成就するのです。必要のない、軽薄な言葉は話さない。もし神が、必要のない軽薄な言葉を話したら神の言葉によってこの世の中は乱れるわけですから、この世の中は必要のない、そして軽薄な世界へとなるでしょう。悪口を話さない。この悪口も、例えば神が悪口を話すならば、神はもともとわたしたちに至福を与えるわけですから、これと全く逆の道となり、神の定義に反するはずです。神は、仲たがいさせる言葉、中傷を行なわない。神はわたしたちの和合を喜び、すべての魂の幸福を願っているはずですから、当然この両舌・中傷というものをなさないはずです。そして、あなた方がこの四つの実践を行なうならば、あなた方は、最終的には神と同じ言葉の力を有することができるようになります。

今は言葉だけについて説明をしましたが、これが当然行動についても、あるいは心の働きについても必要となるのです。それはちょうど、例えば毎日大量のアイスクリームを食べていると、体の熱元素が奪われ、クンダリニーが覚醒しない法則と同じです。つまり、あなた方が、一生懸命徳の力によって発生させている熱を、アイスクリームの冷

たさによって消すならば、あなた方の内側の熱は、いつまでも強くならない。したがってあなた方が本当にクンダリニーを覚醒させ、トゥモを増大させようとするならば、冷たいものをとってはいけない。これと同じ原理によって、すべての戒律は存在しています。つまりそれは、**あなた方を神々にし、真理勝者に変える約束ごとなのです。**

（九三年十一月二十四日　モスクワ鉄合金大学）

戒はわたしたちのエネルギーの漏れをなくし、身・口・意の働きを神々の世界や解脱に向けて統御していくものなのですね。

ところで、戒には、在家修行者に与えられている五戒と、解脱を求める者が守らなければならないとされる十戒とがあります。

◆五戒と十戒の違い

まず、五戒というものは、成就するための戒めではない。それはどうですか。アストラル世界を浄化するのは、言葉だということは、あなた方はわかるかな。言葉のヴァイブレーション。だから、例えばわたしは先程、「音のイニシエーション」をね、「アストラル・イニシエーション」と言ったよね。言葉というのはヴァイブレーションなんだね。例えば、一切、ね、振動の伝わらない空間でだよ、いくら言葉を出そうとしても、相手に伝わらないんだよ。

で、五戒というものは、行為における戒めだという感じがしませんか。どうですか。殺生するなかれ、盗むなかれ、邪淫するなかれ、嘘をつくなかれ、酒を飲むなかれという五戒だね。すべて行為でしょ、これは。行為というものは、この現象界と関係があるんだね、現象界と。これはポイントだよ。現象界と関係があると。つまり、阿修羅の世界だって、天界だって現象界なんだ。実際にこういう身体を持っているんだね、みんな。そうすると、ね、どういうことが言えるかというと、行為をきちんと修めていれば、正しく修していれば、次の世では高い世界へ生まれ変わる条件ができますよと、これは釈迦牟尼が言ってらっしゃるわけだ。

　ところが、十戒と言われるものがあるね。これは何かというと、それに言葉の戒と、心の戒とが加わってくるわけだね。心の戒というのは、貪るな、怒るな、そして、ね、真実を理解しなさいと、ね。これは心の戒だね。どうですか、Ｉさん。それからもう一つは、正しくない言葉をしゃべってはいけないと。あるいは、ＡさんとＢさんとを仲違いさせるような、そういう言葉を話してはいけないと。あるいは悪口を言ってはいけないと。これはどうだ、言葉の戒か、それともほかの戒か。

　これはアストラルだね。つまり**行為における戒があって、それからこれは現象界と関係があると。次に、言葉における戒があって、これはアストラル世界と関係があると。それで最後、心における戒があって、これはコーザル世界と関係があると。この三つを浄化したならば、修めたならば、それは、その人が解脱すると思うか、しないと思うか。悟ると思うか、思わないと思うか。どうだ。**

　だから、今、十戒は、わたしたち修行者の**中で、今生で解脱したい、あるいは悟りを開きたいという人のための戒だ。で、五戒というものは、来世、天界に生まれ変わるための、来世、高い世界へ生まれ変わるための戒であると言うことができる。**

（八六年四月二十九日　福岡支部）

　在家で今生人間として幸福に生き、来世天界へ行くことを目的に修行している人は五戒を守り、在家でも解脱・悟りを求めて修行している人は十戒を守らなければならないということですね。

　ここで、十戒の内容を少しだけ見ておきましょう。

　現代生活を生きるにおいて大変難しい十戒がある。それは不殺生、不偸盗、不邪淫、不妄語、不綺語、不悪口、不両舌、ね。そして不慳貪、不瞋恚、不邪見というね。この十の戒めがある。

　簡単に言うと、生き物を殺すなかれだけではなくて、生き物を慈しみなさいと。第二が、人の物を盗むなかれだけではなくて、人に物を施しなさい。第三は強姦をするなだけではなくて、愛のないセックスをしないようにしなさいと。第四は嘘をつくな、曖昧な言葉を語るなだけではなくて、真実を語りなさいと。ね。そして第五は、自分の知らない世界に相づちを打ってはいけないだけではなくて、真実、自分の知らない世界については決してしゃべってはいけない。第六は人の悪口を言ってはいけないだけではなくて、やさしく語りなさいということだね。第七番目は向こうへ行っていいこと、こっちへ行っていいこと言うんではなくて、いつも平等な気持ちに立って真実を語りなさいということだね。そして怒りを持ってはいけないよ、貪りを持ってはいけないよ。それから仏陀の説いた法について帰依し、実践するならば必ず解脱が起きる、あるいは天界へ行けるということを確信しなさいよと。

（八六年九月六日　丹沢集中セミナー）

十戒というのは、身・口・意の働きを規制して功徳を漏らさないだけではなく、積極的に功徳を積むためのものでもあるのです。さらに発展して、持戒と四無量心について説かれた説法がありますのでご紹介しましょう。

◆持戒と四無量心の関係

持戒の徹底の本質となるものは、当然、四つの偉大なる心の実践、つまり四無量心であり、そして、エネルギーの保全をそれは目的として行なわれていることは間違いない。

例えば、第一番目の「殺すなかれ」という言葉がある。これは大変消極的な言葉である。実際は逆に、いかにすべての生き物に慈愛を施すか、ということがポイントになる。

第二番目の「盗むなかれ」、これも消極的な言葉である。実際はいかに物を施し、その物を施すことが衆生を利するか、ということを検討しなければならない。ここで難しいのは、例えば「盗むなかれ」、これを積極的に解釈するならば、一番目の布施の実践と大きな関わりがあり、そしてその布施も、どのような者に対する布施が最も利益を生むのか、ということを検討しながら生きる、ということまで含まれているのである。



同じように「邪淫をなすなかれ」、この「邪淫をなすなかれ」についても、在家の戒は人妻とのセックスを禁止し、また愛のないセックスを禁止しているわけだが、それだけではなく、将来において出家修行を考える者は、一切性エネルギーを漏らさないと。それだけではなく、性的なイメージ、その他も心に生起しないように日々の努力を行なう必要がある、ということがいえるだろう。

言葉の戒律については、当然これは慈愛のこもった偉大なる四つの心を背景とした言葉を語るべきであり、そして、妄語・綺語・悪口、中傷・両舌といったようなものを捨断する、これを日々心がけるべきである。

（九二年七月十四日　第二サティアン）

次号でも引き続き持戒について取り上げます。今回は、戒律の意義について学びました。次回は持戒のメリットおよび実践方法について学びましょう。

日々の実践のためのワンポイント

◆ *One Point Lecture* ◆

持戒

（後編）



わたしたちは日々の生活において、一見自由に生きているかのように見える。しかし、それは実際カルマの制約を受けているにすぎない。そして、そのカルマの制約による行動は、次のまた新しい苦しみの自由をわたしたちに与える。

その苦しみから逃れたいと考える魂は、しっかりと枠組みを決め、その枠組みから逸脱しない生き方を行なわなければならない。それが戒律である。

（『シンセ音楽をたのしもう』）

前回のこのコーナーでは、持戒の意義について学びました。

戒律は一見わたしたちの自由を制約するかのように見えますが、実は修行を妨げる様々な障害からわたしたちを守り、わたしたちを真の自由・真の幸福に導いてくれるものでしたね。

その恩恵はわかっていても、厳密に戒を守るのはなかなか難しいと感じていらっしゃる方もいるかもしれません。そこで、今回は、戒を守ることのメリットを学んだ上で、具体的な持戒の実践方法について見ていきましょう。

2　持戒のメリット

●持戒のメリット

持戒の実践には、その前段階である布施の徹底ができていることが前提となります。この布施と持戒の徹底だけでも、現世的にも修行の上でもわたしたちは多くの果報を得ることができます。ここでは持戒のメリットを見てみましょう。

◆尊敬に値する人に

十の戒めというものは、自己を律するだけではなくて、尊敬に値する人をつくり上げていくということだ。

（八八年三月二十日　東京夜礼）

◆心が豊かになる

皆さんが基本的になさなければならない、五戒はどうでしょうか。これも同じように例えば殺生をしないで生き物を慈しむ。そうすると、慈しまれた対象である生き物たちはそこで喜ぶと。喜ぶとその喜びが自分のコーザルに蓄えられると。

これは偸盗、あるいは邪淫、妄語、これについても、もしそれをなさなければ、**同じようにカルマの正しい変換が起き、あなた方の心は豊かになるわけです。**

（九一年六月十六日　第二回「説法の祭典」）

◆心をやすらがせ幸福にする

戒の基本的な部分というのは何かといったら、わたしたちを幸福にしてくれる、現世的にも、ね、心を安らがせるという意味においても幸福にしてくれる方法、これが戒であると。

（八九年二月二十四日　世田谷道場）

◆健康・ナーディーの浄化

ここで一つちょっと高度な話をしましょう。例えば性エネルギーが保全されると。しかしもともと、無が有になったり、有が無になったりすることはありません。つまり「保全されたエネルギー」イコール「喜び」は、**必ずある段階が来ると、自発的何の行為もなしに身体に喜びを経験させる源として蓄積されます。**そのような意味において性エネルギーの保全は必要なのです。

それから食についても同じで、わたしたちが生まれて死ぬまで使える火元素の量は決まっています。この火元素の量を食事を消化するということに使うのか、あるいはそうではなくてもっとナーディーを浄化するための炎として使うのかということによって「その人のナーディーの浄化」イコール「気持ちいい状態」あるいは「智慧の増大」というものは変化するわけです。

音楽について言うならば、もしあなた方がけがれた音楽を聴かなくて、そ

して瞑想するならば、あなた方の意識が作り出した非常に美しい音楽が聞こえてくるはずです。これをナーダ音といいます。
　このような形で**「戒律の遵守」**イコール「健康」、そして健康から一歩進めたかたちでのナーディーの浄化とつながっていくわけです。
（九四年十二月十一日　ラジオ放送）

◆功徳と持戒で浄化される

　功徳、そして持戒を守るっていうことだね。これを徹底的になしてごらんなさい。あなた方の、ね、五大エレメントは浄化される。そして、チァクラも浄化される。そして人生も浄化され、素晴らしい人生が待っているだろう。
（八八年一月十日　名古屋支部）

◆日常の経験を超える状態をもたらす

　この〝戒〟というものは、君たちに何をもたらすのかと。これは**今君たちの経験している、その経験を超越した状態をもたらすものであると。**例えば例を挙げるならば、君たちは、例えば性的感覚を当然、いろんなかたちで味わったことがあるだろう。しかし、それよりも、例えば布施により、あるいは瞑想により、ね、あるいは布施と瞑想により、そして持戒を守ることにより生じる悦の純粋性というものは、性的感覚とは比較にならないものであると。例えば、戒律を守り、布施をし、そして教

学をし、例えばツァンダリーの瞑想などをすることにより落ちてくる甘露というものは、それは味覚の感覚よりもずっと鋭く、そして甘いものであると、ね。例えば、この、すべての生き物に対して慈しむ心の働きを蓄積することによって生じた心のリラックスというものは、これは恋人と一緒にいるときより、ずっとずっと解放感を与えてくれると。いいかな。こういう一つ一つの経験、これを与えてくれるものが戒律であると考えなければならない。

（九一年九月十五日　横浜支部）

◆忍辱の実践の土台に

この持戒を実践するならば、次の〝意志の強化〟とも関係してくるんだ。ね、たかだか十個しかないよね。殺生をするな。盗むな。愛欲にふけるな。嘘をつくな、ね。悪口を言うな、ね。仲たがいをさせるな、ね。無駄な言葉をしゃべるな。そして貪るな。怒るな。そして真理に対して批判をするな。愚痴を言うなという十個――この十個をあなた方が意識して守ることによってね、あなた方のもっと深い、――まあここでは魂と言葉を使っておこうか、すごく難しいんだけども――それがね、意志の力を使って自分を律することができるようになる。コントロールすることができるようになるわけだ。ね。そうなって初めて、ね、意志の強化、耐えるという訓練ができるわけだ。

（八八年三月二十一日　東京）

◆神通が生じる

君たちがこの戒律を守ったら、次は何が生じるのかと。次は君たちには神通が生じますと。じゃ、一体どういう神通が生じるんだと。それはまず初めに生じてくるのは、幽体離脱であると。ね、これはまた神通ではない、まず。まず、これはサマディに入る段階で、まず肉体から離脱したときに生じる経験、これが幽体離脱である。そして感覚の止滅、これは例えば神通の[illegible]が叩かれて痛いと感じるものを全く痛みがなくなると。ね。そして、イメージの世界への没入、経験の止滅、そして識別の完全なる止滅が生じ、第一禅定・第二禅定・第三禅定・第四禅定と通過すると、ね。

（九一年九月十五日　横浜支部）

◆禅定の土台

ここでもう一つ説明しなければならないことがある。それは禅定の土台は何かというと、これは、六つの極限もそうだし、あるいは三十七道品もそうだが、まず戒律をきちんと守ることである。

例えば今回、Bがマハームドラーの修行に入ったのも、他の大師に比べて戒律を守っていたからである。なぜならば、戒律というものは煩悩を弱め、そして禅定のしやすい心の状態、あるいは体の状態を作り上げていく。ところが、これで戒律を破っていると、どんどん体、心が瞑想に向かなくなってくる。よって、Bは確定という言葉が付いたわけだ。これは、アパーヤージャハも同

じである。信徒時代から徹底した節制を行ない、そして戒律を守り、出家後もきちんとその実践を行なっていた彼は、間もなく阿羅漢の位に到達するだろう。

（九〇年七月九日　富士山総本部）

エネルギーを蓄え、漏れをなくし、身・口・意の行為を高い世界に規定する持戒は、こんなにも多くの果報をもたらしてくれるのです。

●持戒と転生

持戒の実践は、もちろん転生をも左右します。では、布施・持戒の徹底によってわたしたちはどのような世界に至ることができるのでしょうか。

◆低い世界へのきずなを断ち、高い世界へ結びつける

例えば、殺生をしないという持戒がある。この殺生をしないという持戒は、その殺生の背景にある邪悪な心、この邪悪な心を捨断する。邪悪な心を捨断するがゆえに、当然、地獄への道を



シャットアウトすることになる。

では、偸盗についてはどうであろうか。この偸盗、盗みというのは、先程も述べた貪りの心を増大する。貪りの心というものが背景となると。よってこれをシャットアウトすることにより、餓鬼の世界への転生はなくなる。

では、意味のないセックス、これについてはどうであろうかと。これは動物の世界を見ればよくわかることだが、要するに盛り、つまりエネルギーの変化による盛り、これに感応し、対象はどうでもよくなり、お互いにオスとメスが求め合うと。そして交わると。人間界においても同じことがいえていて、性欲のデータを入れると、それに刺激され、交わると。このような傾向を強めていると、来世は動物へ落ちると。よって、愛のない性的交わりを捨断すると。これは動物の世界への転生を防ぐ道であると。

では、次の妄語、つまり嘘、これについてのシャットアウト。これはわたしたちにどのような傾向を与えてくれるだろうか。これは、嘘というものはもともと自分の心に覆いをかぶせる作業である。この嘘の修習をすることにより対象に対する認識の仕方が甘くなり、対象を認識できないだけではなく、自分自身も認識できなくなると。よって、この傾向をシャットアウトすることは、本質的な無智である動物の世界のシャットアウト、そして意図的な無智である天界のシャットアウトということになる。

では、最後の酒を飲まない、あるいはタバコを吸わない、あるいはマリファナを吸わない、LSDをやらない、シンナー遊びもやらないというような、薬物による心を散乱するものから解放するということは一体どういうことであろうかと。これはわたしたちの集中力を強め、そして思念の力を強め、思念優位である怒りの天界、あるいは戯忘の天界と転生し、あるいは貪りが完全になくなることによって神聖天へと転生することとなる。この布施・奉仕・持戒の実践は、よってわたしたちを高い世界へと導くことになる。

（九一年三月十日　名古屋支部）

3　持戒の実践

●土台から固める

どのような修行もそうですが、修行には実践の段階があります。六つの極限の第二番目である持戒をしっかり実践するには、まず布施の徹底ができて功徳が満ちていることが前提条件として必要になるわけです。あせらず、土台から確実に積み上げていきましょう。

◆徐々に徐々に

まずはとにかく歌の修習をしましょう。決意如意足を行ないましょう。そして、在家の実践である布施の実践を行なうと。戒律はまずは守らなくてもい

いと。で、それが達成できた段階で、徐々に徐々に戒律の統御を始めましょうと。いいね。

（九二年九月十九日　名古屋支部）

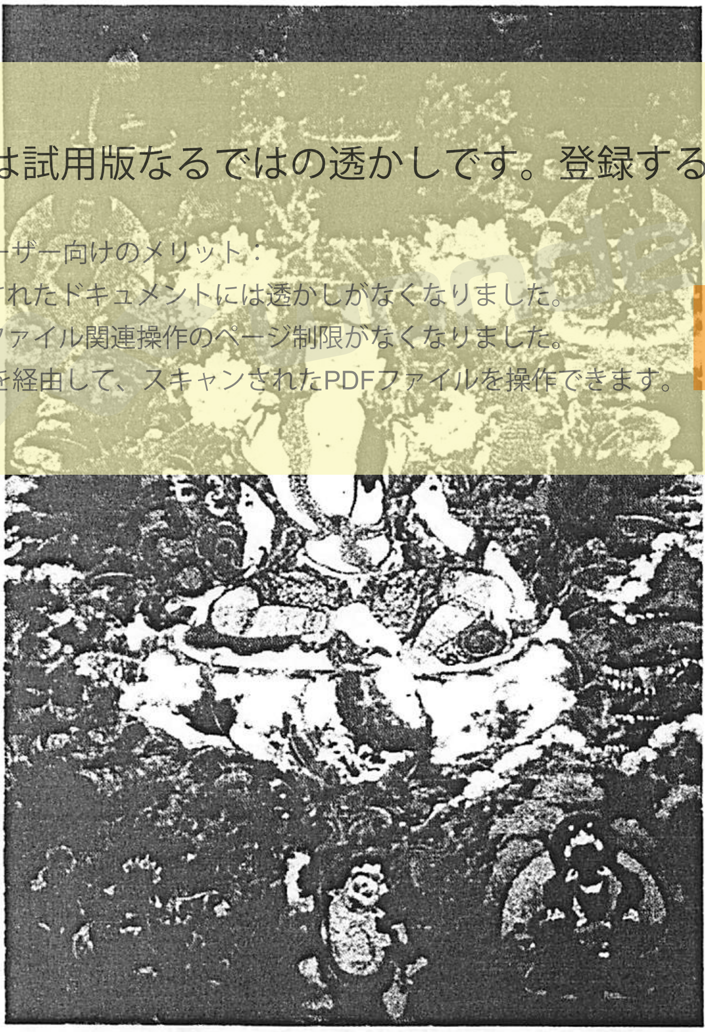
◆布施ができて初めて持戒ができる

（質問者）本文中に「すべてはカルマだから、善業が実を結んだ段階で、自ずと持戒を守れるようになるでしょう」とあるのですけど、その「自ずと」っていうのは不思議な感じがするのですけども。

（尊師）そんなことはないよ。こう考えなさい。例えばあなたがここから北海道まで行きたいとしましょう。で、わたしはあなたに北海道へ車で行きなさいと言う。でも、あなたはガソリンを一〇リットルしか持ってないわけだ。どうやって北海道まで行くか。だとしたら、あなたはガソリン代を稼ぐんじゃないか。そして、ガソリンをたくさん買うよね。そのガソリン代を稼ぐ行為、これが善業を積む行為なんだ。その結果として、あなたはガソリンが買えたと。そして、わたしが与えた持戒、北海道へ行きなさいということが達成できるわけです。

つまり、一つの行為をなすときに、それを動かすためのエネルギーが必要なわけだね。それはわかるね。そのエネルギーが足りない。言い換えれば、布施のベースがなければ、持戒は当然守れないわけ。そうなるとどうなるか。あなたの考えている方向で進まなくなるよね。わかるよね。それを言っているんだよ。

もう一度繰り返すならば、**持戒を守るためには、それだけの精神的な素養、それから功徳というものが必要である。そして、その功徳を現世的じゃなくて**



修行に還元した段階で持戒が守れるようになる。

（八八年一月二十三日　東京本部）

◆帰依・功徳、そして守りやすい戒から

じゃあ、戒が守れない場合は、どうしたらいいんだと。それは守る必要はないと。また、妙なこと言い出したね。そのときには、わたしが信徒に対して説法している**八つの功徳の順番**でいきなさいと。

それは何かというと、まずグルに対する帰依、これを実践しなさい。グルに対する帰依とは何かというと、要するにグルの言っていることを徹底的に実践するということだ。それができたら、次は真理に対する帰依。これは、真理に対する帰依とは何かといったら、要するに教学をし、そして法施をするということだね。真理を広めるということだ。それができたら、次はサンガに対する帰依。サンガに対する帰依とは何かといったら、このサンガをできるだけ良くしようと、そして多くの成就者を出そうと、そして、ね、布施、あるいはアドバイス、その他の多くの功徳を積もうと。これがサンガに対する帰依であると。この順番で進めていくと。

そして次は、殺生をしないと。偸盗をしないと。ここまで来ると、みんなが引っかかっている、例えば邪淫も乗り越えられる。邪淫が乗り越えられると、次は妄語が乗り越えられる。妄語が乗り越えられると、酒やタバコが乗り越えられるということになる。

ここでおもしろいと思うだろう。なぜ、例えば邪淫をしないと妄語が乗り越えられるかわかるか、君たちは。妄語というものは、心が弱い状態で生じる嘘じゃないか。どうだ。じゃあ、性エネルギーを保全して、そしてまあ帰依がしっかりできていればエネルギーは上昇し、エネルギッシュになるだろ。どうだ。そのときに嘘をつきたいと思うだろうか。どうだ。ということなんだよ。一つ一つはそういう流れになっているんだね。よって、できないときには土台から固めなさいと。いいね。

（九〇年十二月二十六日　シャンバラ精舎）

●奮闘努力

土台ができたら、次は戒を守るための奮闘努力です。ここでは、今なしている悪業を滅し、未来において生じるかもしれない悪業を断ずるよう思念する二正断の実践を紹介しましょう。

◆戒を守るための二正断

今行なっている悪業を滅するとは何かというと、例えば身の行ないにおいて、ね、もう殺生はしなくなったと。あるいは、偸盗もしなくなったと。しかし、例えばまあ、いろんなイメージのけがれでオナニーをしたり、あるいはレンタルビデオで性欲を増大するようなビデオを見ると。それを滅するぞと。ね。

そして、将来において云々というの

は、今まだ全然綺語が取れないとか、あるいは自己保全をするための嘘がなくならないといったような状態の場合、その自己保全を早く、ね、未来において必ず滅するぞと。これが今なしている悪業を滅し、そして未来において、ね、生じるかもしれない、あるいは今生じているが、今滅することのできない悪業に対してそれを断つと。これが二正勤二正断、つまり精進なんだね。

（九〇年十二月二十九日　横浜支部）

今行なうことのできない持戒の実践のために、開祖は次のような具体的な方法も示されています。

◆常に目につくように

（質問者）自己の安楽さというか楽しさの中にとらわれて、すぐそれに没入して……。

（尊師）一番いいのは、手のひらにマジックで十戒を書くとか、あるいは自分は成就するぞと書いて、つらくなったらそれを必ず見つめる、ということをやればいいと思います。（中略）もう、

言い方を換えれば、見えるところ全部書いてもいいんじゃないか。この手のひらとか、手の甲とか、表も裏も全部十戒を書くと。わたしはそれをやったからね、この十戒をこの手のひらにこう書いて。不殺生・不偸盗・不邪淫・不妄語と。ハッと見ると、ね。いいね。
（八九年十一月十三日　富士山総本部）

奮闘努力しているのになかなか実践できない戒があるとすれば、それはまだ持戒の潜在的な能力が表に現われていないのかもしれません。あせらず努力を続けましょう。

◆持戒のポテンシャルとアビリティ

例えば、一番わかりやすい例で言うならば食欲である。食欲がものすごく出たと。それに対して、食を減するぞ、食を減するぞ。あるいは大量な食を取らないぞ、大量な食を取らないぞ。あるいは、食によって破戒しないぞ、食によって破戒しないぞというような、思念をすると。

これがある段階までは、効果が全くないように感じられる。しかし、そのデータは徐々に徐々にわたしたちの潜在意識へと植え付けられ、そして、その植え付けられたデータ、これをもとに、ある日突然今まで耐えられなかった食が耐えられ、食を大量に食べることが耐えられるようになってくる。これが要するに精進力の断、悪業を断ずる断ね。この断のポテンシャルからアビリティへと変化した段階を表わすわけである。これが、第二番目の精進のポテンシャルと、精進アビリティである。
（九一年三月二十一日　富士山総本部）

なかなか戒を守ることができなくて、戒を破ってしまうこともあるかもしれませんね。そういうときもベースになる功徳の実践を続けながら、何度もトライしましょう。

◆懺悔しながら何度もチャレンジ

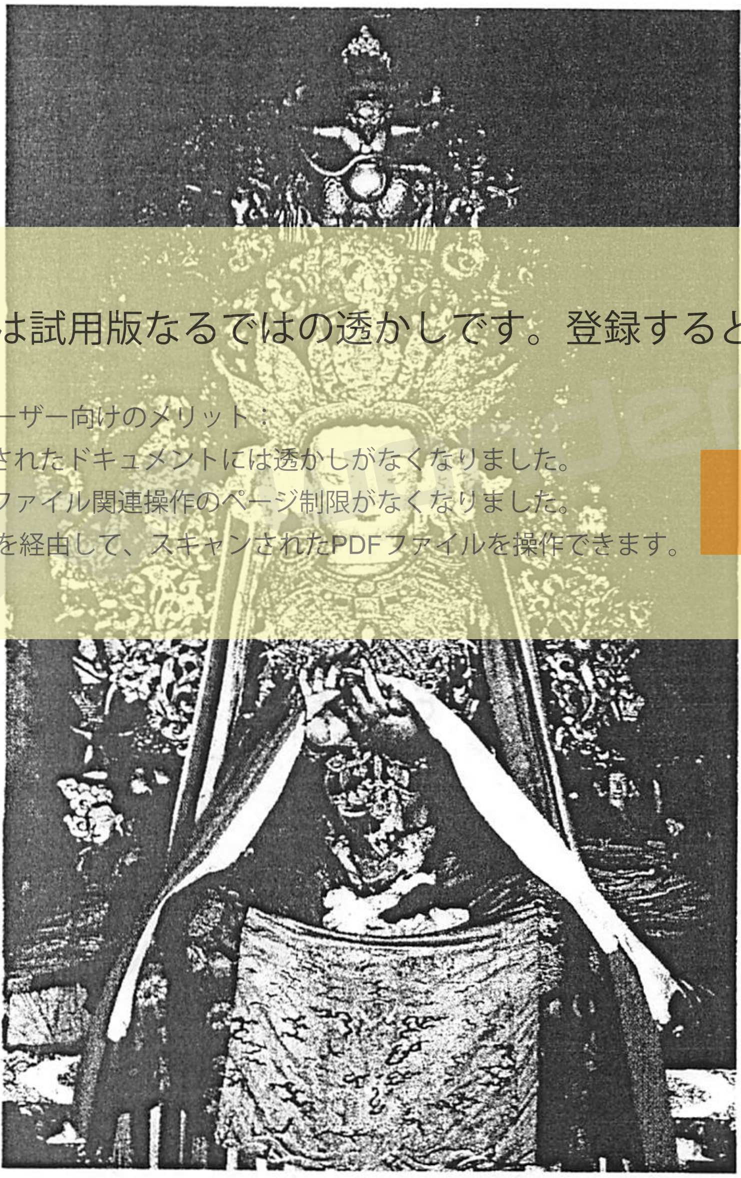
ここに風船があると。そして、その風船に空気をどんどんどん吹き込んでいくと、ある程度の圧力が加わるね。で、あまり強く吹き込みすぎるとパンクします。修行だってそうです。できるだけ初めから戒を作っておいて、それに、ね、負けないようにしようという努力は必要であると。しかし、戒に縛られてはいけないと。どうしても限界で耐えられなかったら、「申し訳ない」と言って、その戒を破ればいい。そして、何回か何回かそれをやっているうちに慣れてきます。いいですか。（中略）

ある程度、ここまでは絶対守れるという線を出しておいて、それでどうしても守れないときは、「ごめんなさい」と言って、戒を破ると。それで「次からは二度としません」ということを言うと。ね。今度は本当に心でそのときそう思わなきゃ駄目だよ。思わないで単に口で「ごめんなさい」と言って、全然心では思ってないと。これだと同じこと

を何回も繰り返すから。
そうではなくて、本当の気持ちで「ごめんなさい」と言って失敗したならば、一回目、二回目、三回目、四回目のとき、ね、一回目のその「ごめんなさい」が、二回目の「ごめんなさい」が、三回目の「ごめんなさい」が、あなたの煩悩を抑えてくれる力となるんだよ。
だから、大切なことは、とにかく努力することだね。それから、あなたの言うとおり、つぶれるという恐怖はあるかもしれないけど、それは、あなたが真実を求める気持ちがね、本当に強ければ、必ず乗り越えられることだ。だから確信を持ってやりなさい。
（八七年七月二十六日　世田谷道場）

◆自己嫌悪せずに功徳から固める

（質問者）戒が――まあザンゲのつもりで――わたしもお酒が好きなんですけど、簡単に破ってしまったりとか、あるいはもう、そういうことで非常に自己嫌悪に陥っておりまして……。
（尊師）いや、それは、自己嫌悪に陥る必要はありません。なぜかというと、布施の実践が完全にできたのちに、持戒というのは普通与えます。だから、もしそうだとしたならば、先程言ったとおり功徳、ベースになっている例えば三つの布施とか、あるいは奉仕の、その功



徳が少し足りなくなっているんですよね。
　だから、そちらの方、一生懸命お積みになれば、次に持戒をなさるときは、まあ初め二カ月だったのが、五カ月とか六カ月とかできるようになります。それは全く心配いりません。（中略）だから、そこら辺の実践をもっと徹底的にやってごらんなさい。持戒も守れると。その上の忍辱もできるようになってくると。と、精進もできるようになってくる。必ずそうなりますから。
（質問者）そしたら、今後の方針として、なるだけ抑えようとはしますけども、たまにそういうものに負けた場合に、あまり自己嫌悪に陥らずに……。
（尊師）陥らないで、功徳の方を一生懸命積むと。それで十分だと思います。必ずそれは乗り越えられます。で、逆に自己嫌悪に陥って、功徳ができない、持戒ができない状態だとつぶれてしまいますのでね。これは、一番いけないパターンですね。
（八八年一月九日　世田谷道場）

◆*One Point Lecture*◆

●戒を守る心

最後に持戒の実践をする際の心構えを見ておきましょう。
　戒を守るときに、破戒してしまったときに、どのような心を持って持戒の実践をすればいいのか、しっかり記憶修習して実践に役立ててください。

◆徹底的に自分を戒めよ

　第二番目の持戒はどうかというと、これは実際にはね、根本十善、ね、不殺生・不偸盗という十個のものがあるわけだけど、このほかに、もっと言うと二百も三百も戒というものはある。例えば、それはオウムの中の戒律みたいなものだ、ね。先輩に対して丁寧な言葉を使うだとか、あるいは必要のない、ね、あまり修行上のことでも必要ないことは語らないだとか、ね。徹底的に自分を戒める。自分の戒を、ね、自分の内側において戒を徹底的に保つ。そして小さな破戒、ね、本当に小さな破戒でもその戒を破ったことに対して心が苦しむ。これが第二番目のステージの持戒の極限だ。
（八八年十月十九日　富士山総本部）

◆生半可な実践では下落の道へ

　戒というものは、完璧に守れるのだったら守った方がいい。もちろんどうしてもね、守れなくて戒を破る人もいるかもしれない。それはそれでも、ね、仕方がないかもしれない。仕方がないというのは、それは闘ってね、戒を守りたいんだけど、守れなかったんだと。そういう人がいるかもしれない。それはそれでわたしはよくやったと思います。
　しかしそうではなくて、初めからこの程度はいいだろうと、ね、これぐらいだったら大丈夫だろうという気持ちが、もし修行者の中におありになるのだったら、その人は間違いなく下落の方向に行くでしょうね。必ずや、下の世界に至るでしょう。それはそれほど、この六道を輪廻するということが生やさしく

ないということです。

（八八年四月十六日　大阪支部）

◆破戒を喜食しない

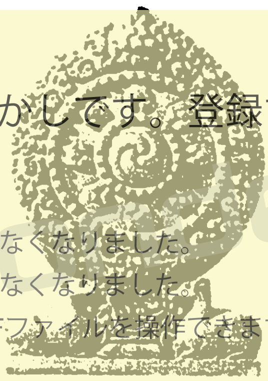
「ああ、食った。幸せだ」と、ね、「ああ、食った食った。幸せだ」と、「ああ、性欲を満足させた。幸せだ」と、「ああ、わたしは怒りを発散して満足したぞ」と。これをなしていると、少しずつ少しずつエネルギーは下降して、あるいはエネルギーはけがれてくるんだよ。

（八九年四月二十三日　世田谷道場）

◆謙虚な気持ちで実践

例えば、ねえ、戒を破ったとしようじゃないかと。「いや、自分は戒を破ったけど、一生懸命やっているんだ」と。ね。これは正しくない心の働きだよね。ところが、例えば戒を破ったと。そこで止まると。そして、「自分は戒を破った」と。「なぜ戒を破ったんだ」と。「それは自分の心が弱いからである」と、例えばね。その心の弱さに対してザンゲするんだね。そして二度と戒を破らないぞと。それからもっと強い戒を持つぞと。わかるかな。これが謙虚な気持ちなんだ。だから一つ一つの事象が起きたときに、そこで止まってみると。止まって考えると。それをなしなさい。

（八九年四月八日　富士山総本部）



戒というものは、わたしたちを制約するものではなく真の解放導くもの。わたしたちは、外から与えられるのではなく、自分自身の内側に戒を保持し、自己をより高い存在に変えていくことができるように規定しなければなりません。

今回はあまりたくさんご紹介することはできませんでしたが、十の戒のそれぞれを守らないことのデメリットと戒を守ったときのメリットについては、教学システム第五課をはじめ、多くの開祖説法があります。ぜひ、説法全体を読んで、持戒の意義について教学を深めてください。

今まで戒律を破っていた者、これは、今からしっかりと戒律を守り、今戒律を守っている者は、もっと厳しく戒律を守り、そして教学をし、正しく現象を見つめ、何をなせば解脱をするのか、何をなさなければ解脱をしないのか考えよう。

もう一度言う。今まで戒律を破った者は、しっかりと慚愧の念を持ち、懺悔をし、心の中で悔い改め、二度と同じ過ちをしない。戒律を守っていた者は、よりいっそう厳しく戒律を守り、そして、あなた方の瞑想を確定させなさい。いいね。

（九〇年七月九日　富士山総本部）

破戒したら怖い。

破戒しちゃ、駄目だぞ。

（鏡暉リンポチェ猊下　九七年九月二十日）